

献立表

令和8年6月

青い鳥保育園(離乳中期)

日付	午前食	材料名	午後食	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
1月	5倍粥 シチュー キャベツと人参の煮浸し ミルク	米、水、ノ、鶏ひき肉、片栗粉、水、人参、たまねぎ、じゃがいも、米粉、水、牛乳、塩、ノキャベツ、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、ノ育児用ミルク、ノ米、水、ノ、削り節(だし用)、人参、キャベツ、しょうゆ、ノ鶏ひき肉、片栗粉、水、じゃがいも、たまねぎ、水、三温糖、ケチャップ、片栗粉、水、ノ育児用ミルク、	5倍粥 人参とキャベツのスープ 鶏挽肉とじゃが芋のケ チャップ煮 ミルク	380 11.8 12.5 3.1
	2 火	5倍粥 じゃが芋と玉葱のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	あんかけうどん 玉葱とズッキーニのスー プ ポイル人参 ミルク	349 11.6 11.5 1.8
	3 水	5倍粥 かぼちゃと玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	パン粥 人参と玉葱のスー プ 鶏挽肉とかぼちゃの煮物 ミルク	362 11.7 11.9 2
	4 木	5倍粥 キャベツと人参のスー プ 豆腐と野菜のみそぼろ 煮 ミルク	5倍粥 玉葱と大根のすまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	354 11.8 12 1.3
	5 金	5倍粥 人参と小松菜のすまし汁 白身魚の野菜煮 ミルク	パン粥 玉葱とさやいんげんのスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	347 11.5 11.8 1.7
2月	6 土	5倍粥 玉葱となすのみそ汁 鶏挽肉とブロッコリーの煮 物 ミルク	5倍粥 人参とブロッコリーのスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	352 12.2 11.6 2.1
	8 月	5倍粥 大根と小松菜のスー プ 魚の野菜煮 ミルク	5倍粥 人参とかぶのみそ汁 鶏挽肉と野菜のそぼろ煮 ミルク	346 12.9 9.8 1.9
	9 火	5倍粥 人参とズッキーニのスー プ 白身魚のトマト煮 ミルク	煮込みうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 ポイルトマト ミルク	346 11.8 11.2 1.9
	10 水	5倍粥 大根と玉葱のスー プ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	パン粥 人参とキャベツのスー プ 鶏挽肉と二色野菜の煮物 ミルク	349 11.3 12.2 1.6
	11 木	5倍粥 玉葱と小松菜のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	5倍粥 切干大根と人参のすまし汁 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	350 11.5 11.2 1.7
3月	12 金	5倍粥 人参と玉葱のスー プ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	パン粥 なすとレタスのスー プ 鶏挽肉と野菜のケチャッ プ 煮 ミルク	357 12 12.7 1.6
	13 土	5倍粥 じゃが芋と玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	5倍粥 大根と小松菜のすまし汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	356 11.4 11.5 2.6
	15 月	5倍粥 シチュー キャベツと人参の煮浸し ミルク	5倍粥 人参とキャベツのスー プ 鶏挽肉とじゃが芋のケ チャップ煮 ミルク	381 11.8 12.5 3
	16 火	5倍粥 じゃが芋と玉葱のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	あんかけうどん 玉葱とズッキーニのスー プ ポイル人参 ミルク	349 11.6 11.5 1.8
	17 水	5倍粥 かぼちゃと玉葱のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	パン粥 人参と玉葱のスー プ 鶏挽肉とかぼちゃの煮物 ミルク	362 11.7 11.9 2
4月	18 木	5倍粥 キャベツと人参のスー プ 豆腐と野菜のみそぼろ 煮 ミルク	5倍粥 玉葱と大根のすまし汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	354 11.8 12 1.3
	19 金	5倍粥 人参と小松菜のすまし汁 白身魚の野菜煮 ミルク	パン粥 玉葱とさやいんげんのスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	347 11.5 11.8 1.7
	20 土	5倍粥 玉葱となすのみそ汁 鶏挽肉とブロッコリーの煮 物 ミルク	5倍粥 人参とブロッコリーのスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	352 12.2 11.6 2.1
	22 月	5倍粥 キャベツと玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	5倍粥 人参とほうれん草の スー プ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	355 12 12.1 1.4
	23 火	5倍粥 人参とズッキーニのスー プ 白身魚のトマト煮 ミルク	煮込みうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 ポイルトマト ミルク	346 11.8 11.2 1.9
5月	24 水	5倍粥 大根と玉葱のスー プ 肉団子と野菜の煮物 ミルク	パン粥 人参とキャベツのスー プ 鶏挽肉と二色野菜の煮物 ミルク	349 11.3 12.2 1.6
	25 木	5倍粥 玉葱と小松菜のみそ汁 白身魚の野菜煮 ミルク	5倍粥 切干大根と人参のすまし汁 鶏挽肉と野菜のみそ煮 ミルク	350 11.5 11.2 1.7
	26 金	5倍粥 人参と玉葱のスー プ 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	パン粥 なすとレタスのスー プ 鶏挽肉と野菜のケチャッ プ 煮 ミルク	357 12 12.7 1.6
	27 土	5倍粥 じゃが芋と玉葱のみそ汁 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	5倍粥 大根と小松菜のすまし汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	356 11.4 11.5 2.6
	29 月	5倍粥 切干大根と人参のみそ汁 豆腐と野菜のそぼろ煮 ミルク	5倍粥 玉葱と小松菜のスー プ 鶏挽肉と野菜の煮物 ミルク	360 12 12 1.7
30 火	5倍粥 冬瓜と人参のスー プ 白身魚の野菜煮 ミルク	5倍粥 人参とさやいんげんのみそ 汁 じゃが芋のそぼろ煮 ミルク	351 11.5 11.2 2.2	

* 食事には、麦茶が付きます。
* 献立は園の行事・その他の都合で、多少変更することもございますので、ご了承ください。